

MOR

A close-up photograph of a pregnant woman's belly, which is the central focus. The skin is smooth and light-toned. Overlaid on the lower half of the belly is a semi-transparent image of a dense evergreen forest, likely spruce or fir trees, with sunlight filtering through the canopy. The background of the entire image is a bright, hazy sky, suggesting a sunrise or sunset. The overall mood is peaceful and natural.

Refleksioner til gravide og førstegangsmødre

Af Christina Munk Eriksen

På samme måde som et barn fødes fysisk, kan man sige, at en mor fødes psykologisk – ikke som et nyt menneske, men som en ny identitet. Moderskabet etableres ikke i det sekund, barnet kommer med sit første skrig. Det er derimod en proces, der opstår i takt med, at barnet vokser – først i maven og dernæst uden for maven. Nogle kvinder står meget alene med opgaven som nybagt mor, mens andre er to til at deles om opgaverne. Nærværende pjece henvender sig primært til mødre, der står i en tæt relation til barnets far.

Ny identitet og nyt ansvar

Når en kvinde forbereder sig på at blive mor, står hun over for en oplevelse, der ikke minder om noget andet, hun tidligere har prøvet. At få et barn bestemmer for en periode, hvad hun tænker på, hvad hun frygter, hvad hun bekymrer sig for og hvilke forestillinger, hun gør sig om fremtiden. Det påvirker med andre ord både følelser, handlinger og prioriteringer. Det ændrer præferencer, lyster og muligvis værdier. Det kan virke ind på tidligere relationer og få kvinden til at gentænke sin rolle over for sine nærmeste.

Moderskabet medfører en ny indstilling, hvilket for en periode betyder, at barnet bliver det, kvinden organiserer sit liv og sin hverdag efter. Desuden giver moderskabet også et sæt af nye gøremål så som madning, putning, pleje, leg og pasning. Og hele denne forvandling sker for de fleste kvinders vedkommende så hurtigt, at de ikke når at overveje og bemærke det.

Så snart en familie kommer hjem fra hospitalet, mødes forældrene med de grundlæggende omsorgsopgaver; hvad enten de føler sig parat til det eller ej. For mange nybagte mødre kan det være en skræmmende opdagelse at finde ud af, at de har det endelige ansvar for et andet

menneskes liv. Denne ansvarsfølelse består ikke alene i en følelse af, at man i fysisk forstand skal holde sit barn i live, men også en følelse af ansvar over for barnets trivsel og udvikling.

De fleste kvinder vil opleve, at de mærker nye bekymringer og dermed også nye impulser, der tilskynder dem til at handle derefter. Følgende eksempel fra mit eget liv illustrerer dette:

Jeg husker, hvordan jeg de første mange nætter vågnede og begyndte at spekulere på, om min nyfødte søn nu også trak vejret. En bekymring, der ikke havde et rationelt belæg. Alligevel førte det til, at jeg rejste mig og lagde øret helt ned i vuggen for at høre, om han fortsat trak vejret. Og for at være helt sikker på, at jeg hørte rigtigt, lagde jeg ofte hånden på ham for at mærke, om hans brystkasse bevægede sig op og ned.

At jeg ville bruge energi på sådan noget midt om natten, var ikke blandt overvejelserne, inden min søn kom til verden. Men efter han kom, følte jeg mig tilskyndet til handlinger som denne, der for andre kunne virke irrationelle.



Selvtillid og selvsikkerhed i moderskabets opgave vokser i takt med, at man ser sit barn vokse, trives og udvikle sig. Når man ser dette, følger en indre fornemmelse af, at man er i stand til at tage vare på sit barn og sikre dets trivsel og udvikling.

Orientering mod andre mødre

Når et barn kommer til verden, sker der ofte en forskydning i kvindens relationer. For eksempel træder hendes identitet som datter i baggrunden for hendes nye identitet som mor. Samtidig oplever nogle kvinder, at relationen til særligt deres mor får en ny karakter. Det skyldes, at kvindens mor ofte bliver hendes nærmeste 'fagperson' på moderskabet. Ydermere kan det skyldes, at kvinden med moderskabet betragter den opvækst, som hun ønsker at give sit barn, i lyset af sin egen opvækst.

Derfor kan det pludselig blive relevant at stille sin mor spørgsmål som for eksempel: Hvor længe ammede du? Hvornår begyndte I at tage mig med på ferie? Hvor længe var du på barsel? Hvorfor valgte I dagpleje frem for vuggestue?

Ikke alle kvinder har en tæt relation til deres mor, så nogle kvinder vil i højere grad orientere sig mod andre mødre, blandt hvem de kan stille deres spørgsmål. Orienteringen mod andre mødre kan også være helt praktisk, hvilket følgende situation fra min tid som nybagt mor er et eksempel på:



Jeg husker de første gåture i det omskiftelige danske forårsvejr med min få uger gamle søn. Jeg følte mig utrolig usikker på, hvor meget tøj han skulle have på. Dette resulterede i, at jeg arrangerede gåture med mine veninder, der også var mødre, så jeg kunne spørge dem til råds og se, hvordan de klædte deres børn på.

Kender man ikke nogen at spørge til råds, kan orienteringen hurtigt blive digital – både mod andre mødre, sundhedsplejersker og andet fagpersonale. Denne orientering er både sund og lærerig.

Samtidig er det vigtigt, at hverken mødrene i ens omgangskreds eller på de digitale medier skaber en forventning om, at der er én rigtig måde at gøre tingene på. Det kan forvandle den resurse, det kan være, til et pres. Som nybagt mor uden den store erfaring i moderskabet, kan

dette pres give en følelse af, at uanset hvad man gør, kan det gøres på en bedre måde. Det er vigtigt at passe på med at lade andre forme ens forventninger til sig selv og moderskabet.

I denne forbindelse er det vigtigt at gøre sig klart, at du er den bedste mor for dit barn! Og en mors opgave er ikke at være perfekt, men at være tilstrækkelig. Som nybagt mor må du stole på dig selv og din naturlige intuition. Og hvis du laver en fejl – glemmer bleerne, klæder dit barn for varmt på, glemmer et måltid eller endda glemmer dit barn – skal du vide, at du ikke er den første mor, der har gjort det. Samtidig kan det være en tryghed at vide, at Gud også passer på barnet, selv når en mor fejler eller ikke magter opgaven.

Mand og far

Ud over at moderskabet kan påvirke kvindens relation til andre kvinder, kan det også ændre hendes relation til manden. For en periode kan mandens identitet som far blive vigtigere for kvinden end hans identitet som ægtemand. Denne nye opfattelse af manden sammen med de forandringer, som kvindens krop gennemgår i perioden efter fødslen, vil blandt andet kunne medføre en nedsat lyst til sex, hvilket kan være vigtigt at tale om. Samtidig er det ikke blot kvinden, der skal finde sig til rette i sin nye identitet som mor. Også manden skal finde sig til rette i faderskabet.

De fleste par udvikler automatisk faderskabs- og moderskabsroller med dertil hørende arbejdsopgaver. Mænd kan – ligesom kvinder – indtage rollen forskelligt, hvilket kan have betydning for dynamikken i parforholdet.

Nogle mænd betragter det primært som kvindens ansvar at made, pleje og passe barnet, mens han ser sin egen rolle som at være en

beskytter og støtteperson for kvinden. En støtteperson, der sørger for praktisk, økonomisk, fysisk og emotionel hjælp. Således bliver mandens blik i højere grad rettet ud mod verden for at fungere som en stødpude mellem den og kvinden, mens kvindens blik i højere grad rettes mod barnet og hjemmet. Mænd, der indtager den rolle, fortsætter oftest på arbejdsmarkedet, efter at barnet er kommet til verden.

Andre par fordeler børnepasningen mere ligeligt. Dette betyder ikke, at hvert område af børnepasningen deles i to lige store portioner, men i stedet, at hver forælder laver samme mængde opgaver i relation til barnet, men af forskellig art. I disse tilfælde kan der hurtigere opstå en sammenligning af arbejdsopgaver og arbejds-mængde, hvilket kan føre til diskussioner. Hvis den ligelige fordeling af arbejdsopgaver på den anden side fungerer godt, kan det for begge forældre udvikle en stærk solidaritet og følelse af at være et team.

Ofte vil det ikke være enten-eller. Der kan være aspekter fra begge måder at organisere sig på som familie i samme parforhold. Det kan også være, at et par deles ligeligt om opgaverne i en periode, for i en anden periode at den ene forælder arbejder, mens den anden står for pasning.



Parforholdet er en kæmpe ressource og aflastning, når man får børn. Det giver mulighed for at få et frirum, hvor man kan tage afsted alene til fodbold, på pigetur eller lignende. Det er imidlertid også vigtigt, at tiden ikke kun prioriteres på andre, når man får et frirum for børnepasning, men at man som par prioriterer tid sammen for derigennem at pleje og nære parforholdet. Tiden til dette kommer ikke af sig selv. Den skal aktivt vælges til og prioriteres, når man er forældre til små børn.

At tilpasse sine forventninger og acceptere sin identitet

Et nyfødt barn vil altid medføre en række – ofte vanskelige – kompromisser for forældrene. Kvinden har ikke længere udelukkende ansvar for sig selv, men har fået en række nye opgaver og forpligtelser, der er uigenkaldelige. Det oplevede jeg selv svært at finde en balance i:

Både før og efter fødslen af min søn kom jeg i madklub med en gruppe veninder. Jeg var den første i den venindegruppe, der fik et barn. Efter seks uger tog jeg ham med til madklub, hvilket resulterede i, at jeg måtte henholdsvis stå og vugge ham eller sidde og amme, mens de andre spiste. Da måltidet var færdigt, gik jeg ind ved siden af og puslede ham, mens de andre snakkede og drak te. Efter at jeg havde puslet ham, græd han så meget, at jeg valgte at gå hjem med ham.

Efterfølgende var der en længere periode, hvor jeg sammen med min søn deltog meget sporadisk i madklubben. Derefter fulgte en ny periode, hvor jeg deltog, men med en nagende samvittighed over, at min mand skulle passe og putte vores søn, der havde svært ved at falde i søvn om aftenen.

Nogle kvinder kan have et ønske om, at moderskabet ikke skal forandre deres prioriteringer, muligheder og relationer. Det kan medføre, at de forsøger at leve livet på samme måde, som de gjorde, før barnet kom til verden, hvilket kan give en oplevelse af nederlag efter nederlag, da dette ikke så ofte går hånd i hånd med at være nybagt mor.

At få et barn er for de fleste par den allerstørste forandring, der kommer til at overgå dem. At gå fra at være to til at blive tre fører for de fleste større ændringer med sig end for eksempel at blive gift, flytte eller skifte job. Der er ikke én rigtig måde at prioritere på, og vi må sætte hinanden fri til at træffe hver vores valg og gøre vores egne erfaringer på dette område. Samtidig kan det være godt at tilpasse sine forventninger til omfanget af aktiviteter uden for hjemmet i den første periode efter fødslen.

Spændingen mellem at være kvinde med ansvar for sig selv og at blive mor kan føre til, at en nybagt mor kan føle sig både glad og trist på samme tid. Glad for alt det, hun har fået, og trist på grund af alt det, hun har forladt, og begge følelser er lige legale.

Opdragelse i den kristne tro

At stå med et nyfødt barn i armene er en kæmpe gave og en kæmpe opgave. Gud har for en tid betroet barnet i forældrenes varetægt, men det betyder ikke, at han har sluppet barnet.

Når forældre bringer deres barn til Gud i dåben, gives barnet troens gave. Barnet bliver derved et fuldgyldigt medlem af Guds folk – også selv om det endnu ikke er i stand til at formulere eller fatte, hvad der sker. Det skyldes, at det grundlæggende i forholdet til Gud ikke er relateret til, hvad et menneske *gør*, men hvad det *er*. Opdragelse og oplæring i den kristne tro bør således også først og fremmest rette sig



mod, hvad barnet er, og ikke hvad det skal gøre.

På samme måde som barnet er skænket troen, før det kan tale, kan barnet også erfare den kristne tro ved at opholde sig i "troens rum". For eksempel ved at høre mor synge kristne sange eller far spille musik, ved at høre bøn eller være med i kirke.

Ønsker man at oplære barnet i den kristne tro, kan det være en god ide allerede fra barnet er lille at skabe en fast putterutine, der rummer en kristen godnatsang samt Fadervor og/eller en fri bøn. Selvom barnet ikke i begyndelsen er i stand til at forstå ordene, vil rutinen, sangen og bønningen føles tryk for barnet.

Små børn er ikke i stand til at forstå store mængder af ord, men de er

vidt åbne for det, de sanser og erfarer. Det betyder, at under en familieandagt eller i kirken vil barnet i højere grad huske stemningen omkring situationen, end det vil huske ord og indhold af det sagte. Derfor er det vigtigt som forældre at være opmærksom på, hvilken stemning der er omkring formidlingen af det kristne budskab i hjem og kirke. Er stemningen streng, tung og mørk? Er den overgearet og ualvorlig? Eller er den respektfuld, fri og kærlig?

Også i den kristne oplæring begår vi som forældre fejl. Her er det en trøst at vide, at det er Helligånden, der skaber og bevarer troen. Det er en stor lettelse, at vi tror på en nådig Gud, der kan bruge selv vores ufuldkomne oplevelser, erfaringer og ord til at skabe og nære troen.

Det betyder, at også når det gælder oplæringen i den kristne tro, kan barnet sagtens klare sig med uperfekte forældre.

Om forfatteren

Christina Munk Eriksen (født 1990) er mor og uddannet antropolog med speciale i familieforståelser. Studerende ved KPI Akademi 2018-19. Pjecen er udarbejdet med inspiration fra bøgerne *En mor bliver til* (2000) af Daniel Stern, *Nadia Bruschiweiler-Stern og Alison Freeland, Giv børnene det bedste* (2007) af Birgitte Kjær og *Hvordan fortælle sine børn om Gud?* af Carsten Hjorth Pedersen

Layout: Maria Bach Jensen

Kristent Pædagogisk Institut (KPI)

Denne pjece er udgivet af Kristent Pædagogisk Institut, der har til opgave at udruste og inspirere opdragere, undervisere og forkyndere – så børn, unge og voksne får det bedste for tid og evighed.

Målgrupper og projekter

KPI henvender sig især til forældre, lærere, pædagoger, teologer, studerende og medarbejdere i kristent børne- og ungdomsarbejde.

KPI er bl.a. kendt for *Katekismusprojektet*, *Åndsfrihedsprojektet* og *Projekt God Forkyndelse*.

Støtte og økonomi

Du kan følge med i vores arbejde og tilbud ved at blive medlem af KPI. Det koster 250 kr. om året (100 kr. for studerende). Du får fire årlige nyhedsbreve med artikler og informationer.

Du kan også give en fradragsberettiget gave til KPI, se www.kpi.dk -> Støt KPI.

KPI's indtægter fordeler sig sådan: Gaver (40%), brugerbetaling (30%), medlemskontingenter (15%), andet (15%).



KPIs daglige leder siden 1999 er Carsten Hjorth Pedersen. Han er lærer, førstelektor i pædagogik og forfatter til adskillige bøger og artikler.

Carsten Hjorth Pedersen holder foredrag og give undervisning i hele landet. Se de konkrete muligheder på www.kpi.dk og tag frimodigt kontakt.

Kristent Pædagogisk Institut
Åbuen 28, 3400 Hillerød
Mobil 28 40 53 14 - E-mail: kpi@kpi.dk
Hjemmeside: www.kpi.dk

KPI
KRISTENT PÆDAGOGISK INSTITUT

- pædagogik med værdi